

みなさまこんにちは。世界珈琲にゆーす担当の、のんです。
山の緑も深くなり始め、太陽の日差しも暑く感じるようになってきました。今回紹介しているバラ、ヨーロッパのイメージの強い花ですが、実は日本はバラの自生地として世界的に知られており、ノイバラなど3種類の原種があり、古くは万葉集でも歌われています。

バラの香りが持つ美容効果

花の女王といえばバラ、愛や恋の象徴としてもよく使われます。バラが好きな女性も多いかと思います。バラの香りの成分の中には、リラックス効果をもたらすものやスキンケア効果など女性にはうれしい効果のあるものが発見されています。



リラックス効果：バラの持つリラックス効果はラベンダー精油の3～4倍ともいわれます。また、抗ストレス作用もありストレスや緊張を緩和してくれる働きがあります。これは「ティーローズエレメント」と言われる成分で鎮静効果や安眠効果があります。

スキンケア効果：バラの香り成分のひとつ「ネロール」には、肌に弾力を与え、シミ・ソバカスを防ぎ、高い保湿効果があるそうです。その他にも、**血行促進**や**抗アレルギー作用**なども認められています。

ただこれらの効果を得るには、バラの香りなら何でもいいという訳ではなく人工的に調香されたバラの香りには、美容成分は配合されていません。一番いいのは本物のバラの香りを嗅ぐ事ですが、それ以外の方法ではバラの精油「ローズオイル」には皮膚の弾力回復や、皮脂分泌の正常化、ローズウォーターには肌炎症の鎮静やしわの予防といった効果が期待できます。

おいしいアイスコーヒーをご家庭で

日差しが強くなってきた今日この頃、いかがお過ごしですか？
こんな季節には冷たいアイスコーヒーがよりいっそうおいしく感じられます。
今回は、本格的に暑くなる前に自宅で作る、おいしいアイスコーヒーの淹れ方をご紹介します。

3ステップで作るアイスコーヒー

用意するもの

- ・**深入りのコーヒー豆** (100g 400円〜で販売中)
- ・**コーヒーメーカー又はコーヒー器具** (普段使っているものでOK)
- ・**氷** (出来たらロックアイスがベスト)
- ・**グラス** (耐熱性のもの)

1. コーヒー豆を中細挽きにして、人数分の量をドリッパーに入れます。(1人前 10g 前後)
ドリッパーに入りきる量で調整して下さい。

2. セットしたら人数分の量で抽出します。

3. グラスに氷をいっぱいに入れ、そこに抽出した温かいコーヒーを注ぎいれます。いきなり冷やすことで、香りが飛ばずクリアな味わいのアイスコーヒーが出来上がります。



薔薇深くピアノ聞こゆる朧月夜

正岡子規



【分類】 薔薇 (バラ) バラ科 バラ属
【学名】 *Roza hybrids*

初夏から咲き始め 11月頃まで花を咲かせる。中国南部やミャンマーが原産という説が有力で、そこから中近東やヨーロッパなど各地へ伝わったとされている。世界には約 120 種類の品種が存在する。

観賞用以外にも、ダマスクローズの花弁から製油を抽出した「ローズオイル」は香水の原料やアロマセラピーに用いられる。花弁を蒸留して得られる液体「ローズウォーター」は中東やインドなどでデザートに香り付けに用いられる。花言葉は「私はあなたにふさわしい」など多くの種類がある。

世界珈琲にゆーす



2014
6月号

Vol.87

発行所
株式会社
ワールドコーヒー
企画開発課

今が旬「ナス」

この時期から旬を迎えるナス。栄養価が少なそうに見える野菜ですが、強い抗酸化力を持っています。**ナスニン**と呼ばれるポリフェノールの一種を皮に多く含み、ガンや生活習慣病のもとになる活性酸素を抑える力が強く、また、コレステロールの吸収を抑える作用のある**コリン**も、持っていてこれは他にも動脈硬化を防いだり肝臓の働きを良くする作用が認められています。



おいしいナスの選び方

張りがあって、表面につやのあるもの。へたの部分の棘がしっかりと立っていて触ると痛いようなものが新鮮です。また持ったときにずっしりと重みを感じるものを選んでください。

調理方法は焼く・煮る・揚げる、などあらゆる料理に向き、淡泊な味わいなので他の食材とも合せやすい野菜です。特に油との相性がとてもいい野菜なので揚げ物や炒め物に向いています。アクの強い茄子ですが、大阪の「水ナス」と呼ばれる一部の品種は生で食べることが可能で、皮を剥いて味噌だれで食べたり浅漬けなどにも出来ます。



ナスと玉ねぎとモッツァレラチーズのトマトソース